

# Ensalada de Quinua Mediterránea

Meal Components: Vegetable - Other, Grains

Salads, B-25r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Quinua, seca	3 lb 6 oz	2 cuarto gl 1/2 taza	6 lb 12 oz	1 gl 1 taza	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Enjuague la quinua en un colador de malla fina, hasta que el agua salga clara, no oscura.</li><li>2. Combine la quinua y el caldo en una olla cubierta y póngala a hervir. Reduzca el calor y hierva a fuego lento hasta que el agua se absorba completamente, alrededor de unos 10-15 minutos.</li><li>3. Preparación del aderezo: Mezcle el jugo de limón, vinagre, ajo, aceite, sal y pimienta molida. Mézclelo bien. Póngalo a un lado.</li></ol>
Caldo de pollo bajo en sodio		1 gl		2 gl	
Jugo de limón		1/2 taza		1 taza	
Vinagre de vino tinto		1/2 taza		1 taza	
Ajo fresco, picado		2 cda		1/4 taza	
Aceite de oliva extra virgen		1/2 taza		1 taza	
Sal		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	

* Pimiento (chile dulce) fresco rojo, picado en cuadritos	11 oz	2 tazas	1 lb 6 oz	1 cuarto gl	<b>4.</b> Combine los pimientos, cebollas verdes, cebolla roja, tomates y aceitunas negras en un tazón grande. Agregue el aderezo.
* Cebollas verdes frescas, picadas	4 oz	1 taza	8 oz	2 tazas	
* Cebollas moradas frescas, picadas en cuadritos	6 oz	1 taza	12 oz	2 tazas	
* Tomates cerezos frescos, cortados en mitades	1 lb 6 1/2 oz	1 cuarto gl	2 lb 13 oz	2 cuartos gl	
Aceitunas negras, en rodajas	5 oz	1 taza	9 1/2 oz	2 tazas	
Queso feta, desmenuzado	6 oz	1 taza	12 oz	2 tazas	<b>5.</b> Añada la quinua enfriada. Incorpore el queso feta y el perejil.
* Perejil, finamente picado		2 tazas	2 1/2 oz	1 cuarto gl	
					<b>6.</b> Transfíralo a una bandeja sobre mesa de vapor (12 "x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 100 personas, utilice 2 bandejas.
					<b>7.</b> Punto Crítico de Control: Enfríe a 41 °F o más bajo durante 4 horas. Cúbrala y refrigérela hasta que vaya a servirla.
					<b>8.</b> Distribuya las porciones con un cucharón de 6 oz fl (3/4 taza).

### Nuestra historia

La Escuela Secundaria Bellingham Memorial en Bellingham, Massachusetts, sirve a más de 800 estudiantes en los grados 5to a 8° grado. La escuela busca establecerse como una escuela secundaria ejemplar mediante el desarrollo de programas que son receptivos a las necesidades de los estudiantes.

El equipo de desafío de receta tuvo una clase de cocina después de la escuela. Después de una discusión sobre el valor de la alimentación saludable y una lección básica de nutrición, los estudiantes se pusieron a trabajar para crear una receta. El resultado final fue una sabrosa ensalada con un grano integral nutritivo llamado quinua, mezclado con una colorida variedad de vegetales, incluyendo pimiento rojo, perejil y tomates cerezos. Queso feta y aderezo de limón completan la Ensalada de Quinua Mediterránea. ¡Una gran fiesta de sabores!

### Bellingham Memorial Middle School

Bellingham, Massachusetts

### Miembros del Equipo Escolar

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Jeanne Sheridan, SNS

**Chef:** Rodney Poles (Whole Foods Market, Chef Socio de “Chefs Move to Schools” [chefsmoveetoschools.org](http://chefsmoveetoschools.org))

**Miembros de la Comunidad:** Karen Ring (Especialista en Comer Sano, Whole Foods Market) y Lauren Marciszyn, RD, LDN (Directora de Jóvenes y Bienestar Comunitario, YMCA)

**Estudiantes:** Dylan B., Elizabeth B., Taylin S., John G. y Nick D.

\*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiara durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Pimiento (chile dulce) Rojo	14 oz	1 lb 12 oz
Cebollas verdes	5 oz	10 oz
Cebollas moradas	7 oz	14 oz
Tomates cerezos	1 lb 7 oz	2 lb 14 oz
Perejil	1 1/2 oz	3 oz

Serving	Yield	Volume
3/4 taza (cucharón de 6 oz fl) proporciona 1/8 taza de otros vegetales y 1 oz de equivalente de granos.	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 9 lb	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 18 lb
	<b>100 Porciones:</b> aproximadamente 1 gl 2 tazas 2 bodegas sobre mesa de vapor	<b>100 Porciones:</b> aproximadamente 2 gl 1 cuarto gl 4 bodegas sobre mesa de vapor

**Nutrients Per Serving**

Calorías	NA	Grasa saturada	NA	Hierro	1.85 mg
Proteínas	6.66 g	Colesterol	3.03 mg	Calcio	42.3 mg
Carbohydrate	22.66 g	Vitamina A	414.48	Sodio	278.1
Grasa total	NA		IU		mg
		Vitamina C	12.38	Fibra dietetica	2.67 g
			mg		